Voll Gefühl. Voll bewusst.
Schwanger mit Borderline

Ein ehrlicher Schwangerschaftsratgeber

Suse Glaser

LESEPROBE

haltimchaos.carrd.co
suseglaser.entwurzelt@gmail.com

Dieses Buch ist nicht für perfekte Schwangerschaften.

Es ist für Frauen,
die intensiver fühlen als andere.

Für Frauen mit Borderline,
die darüber nachdenken, Mutter zu werden
oder bereits schwanger sind
und sich gleichzeitig stark,
ängstlich, überfordert
und schuldig fühlen.

Dieses Buch lässt Probleme nicht verschwinden
und redet sie nicht schön.

Es bietet Werkzeuge,
um inmitten all dem
nicht die Kontrolle zu verlieren.

Es verspricht Ehrlichkeit.
Und es nimmt dich ernst.

Dieses Buch begleitet dich nicht nur emotional, sondern auch ganz praktisch durch Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.

Es zeigt dir, was in den einzelnen Trimestern passiert und was dir in jeder Phase konkret helfen kann.

Du bekommst einen realistischen Einblick in den Ablauf einer Geburt, mit ihren Phasen, Möglichkeiten und Entscheidungen.

Auch schwierige Themen werden nicht ausgeklammert: Was passiert, wenn sich Dinge anders entwickeln als geplant, und welche Rechte und Optionen du in solchen Situationen hast.

Ein wichtiger Teil ist außerdem, wie dein Partner oder deine Begleitperson dich sinnvoll unterstützen kann, ohne dich zusätzlich zu überfordern.

Und vor allem hilft dir dieses Buch dabei, dich auf Gespräche mit Ärzten und Hebammen vorzubereiten, damit du trotz Aufregung und Zeitdruck keine wichtige Frage vergisst.

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Ich beschreibe Erfahrungen, Zusammenhänge und Möglichkeiten, wie Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett bewusster und stabiler erlebt werden können.

Medizinische Entscheidungen, insbesondere zu Medikamenten, Entzug, Vorerkrankungen oder akuten Veränderungen, gehören immer in die Hände von Fachpersonen.

Unüberlegte Änderungen, insbesondere ein „kalter Entzug“, können dir und deinem Baby schaden.

Im Zweifel gilt:

Lieber einmal zu früh Hilfe holen als einmal zu spät.wae.

Früher war alles anders

Mutterschaft war oft Erwartung, kein Entschluss.
Überforderung, Angst und Unsicherheit gab es auch damals, nur sprach kaum jemand darüber.

Frauen funktionierten, weil sie mussten.

Heute ist Mutterschaft häufiger eine bewusste Entscheidung.
Es gibt Worte für Trigger, Belastungsgrenzen und emotionale Schwankungen.

Und trotzdem wirken alte Bilder weiter:

zusammenreißen,
durchhalten,
funktionieren.

Vielleicht kennst du Gedanken wie:

„Ich müsste das besser können."
„Andere schaffen das doch auch."

Diese Stimmen sind nicht nur deine.
Sie kommen aus Erwartungen, nicht aus Fakten.

Du kämpfst nicht gegen dich.
Du kämpfst gegen ein System,
das nie für dich gemacht war.

Ab hier beginnt deine Realität.
Und du entscheidest deinen Weg.

Borderline ist kein Charakterfehler.

Es entsteht meist dann, wenn mehrere Faktoren zusammenkommen:

eine hohe emotionale Empfindlichkeit,
Belastung,
Bindungserfahrungen,
und manchmal auch genetische Veranlagung.

Das bedeutet:

Wenn du betroffen bist, hat dein Kind ein erhöhtes Risiko.

Aber es ist kein Automatismus.

Gene sind die Zündschnur, nicht die Explosion.

Was den Unterschied macht, ist die Umgebung.

Schutzfaktoren sind zum Beispiel:

eine verlässliche Bezugsperson,
jemand, der Gefühle ernst nimmt,
eine gewisse Stabilität im Alltag,
und rechtzeitige Unterstützung.

Dein Kind bekommt nicht „dein Borderline“.

Es bekommt eine Veranlagung
und deine Art, damit umzugehen.

Du musst nicht perfekt sein.

Du musst bereit sein,
hinzuschauen,
Verantwortung zu übernehmen
und dir Hilfe zu holen, bevor alles eskaliert.

Und genau deshalb reicht ein Kinderwunsch allein nicht aus.

Wichtig ist auch die ehrliche Frage, wie stabil dein Fundament gerade wirklich ist.

Bevor du weitergehst, stell dir eine Frage, die viele überspringen:

Warum will ich ein Kind?

Will ich Liebe geben,
oder suche ich Liebe, die ich selbst nicht habe?

Will ich ein Leben begleiten,
oder ein Loch in mir füllen?

Will ich ein Kind,
oder das Gefühl, endlich jemand zu sein?

Bin ich bereit,
mich selbst ehrlich zu hinterfragen?

Bin ich bereit,
Verantwortung zu übernehmen,
auch dann, wenn es weh tut?

Bin ich bereit,
dass dieses Kind mich nicht rettet,
sondern mich fordert?

Ein Kind stopft keine Löcher.
Ein Kind heilt keine Vergangenheit.
Ein Kind rettet keine Beziehung.

Ein Kind braucht Raum,
keine Aufgabe.

Zuwendung,
keine Abhängigkeit.

Sicherheit,
keine emotionale Achterbahn.

Eine geplante Schwangerschaft bedeutet nicht automatisch Kontrolle.

Sie bedeutet Verantwortung.

Wenn du dir ein Kind wünschst, stell dir ehrlich diese Fragen:

Wie stabil bin ich aktuell wirklich?
Wie gehe ich mit Stress und Konflikten um?
Habe ich Unterstützung, oder mache ich alles allein?
Kann ich Hilfe annehmen, bevor es zu viel wird?

Das ist kein Test.

Das ist eine Bestandsaufnahme.

Vorurteile wie „Menschen mit Borderline sollten keine Kinder bekommen“ sind falsch.

Aber:

Wegschauen ist keine Lösung.

Wenn du planst schwanger zu werden:

Klär Medikamente mit Fachpersonen.
Keine Experimente.
Kein unkontrollierter Entzug.

Stabilität ist keine Perfektion.
Aber sie ist die Grundlage.

Was Hebammen leisten – und was nicht

Hebammen begleiten Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.
Sie sind oft die ersten, die Überforderung bemerken.

Aber:

Psychische Erkrankungen gehören in fachliche Behandlung.

Hebammen können unterstützen.
Sie ersetzen keine Therapie.

Wenn psychische Belastung eine Rolle spielt,
ist es sinnvoll, gezielt nach Hebammen mit Zusatzqualifikation zu suchen
oder ergänzend therapeutische Unterstützung einzubeziehen.

Gerade bei psychischer Belastung kann eine gute Hebamme früh merken, wenn etwas kippt. Sie ersetzt aber keine Therapie oder fachärztliche Begleitung.

Die Kombination macht den Unterschied.

Die wichtigsten Fragen für die Kreißsaal-Besichtigung:

Wie wird mit psychischer Belastung umgegangen?

Gibt es feste Ansprechpartner oder wechselndes Personal?

Wie wird kommuniziert, ruhig, klar und strukturiert?

Wie wird mit Angst oder Überforderung während der Geburt umgegangen?

Welche Möglichkeiten zur Schmerzregulation gibt es?

Was passiert, wenn ich emotional überfordert bin?

Wie wird mein Partner oder meine Begleitperson einbezogen

?
Gibt es Erfahrung mit psychischen Vorerkrankungen?

Diese Fragen helfen dir, die oft knappe Zeit im Gespräch besser zu nutzen und wichtige Punkte nicht erst unter Stress vor Ort zu merken.

Kommunikation & Umgang

Mir hilft:

ruhige Stimme
klare Ansagen
wenige Menschen im Raum
keine überraschenden Berührungen

Meine Trigger:

(Platz für eigene Angaben)

Wenn ich überfordert bin, hilft:

klare Information
ruhige Ansprache
keine Hektik

Wichtig:

Unterstützung anbieten, nicht aufdrängen.

Realität:

Ein Geburtsplan ist keine Garantie.
Er ist eine Orientierung.

Dieses Buch ist kein Ratgeber von außen.

Es ist entstanden aus Erfahrung,
Recherche
und echtem Erleben.

Für Frauen,
die sich nicht in Standardratgebern wiederfinden.

Zusätzlich enthält das Buch QR-Codes zu praktischen Download-Materialien,
darunter ein Geburtsplan,
eine Minimal-Einkaufsliste für 14 Tage zur Entlastung in stressigen Phasen,
eine Übersicht mit dem Wichtigsten für die Baby-Erstausstattung
sowie einen Reflexionsfragebogen zur frühen Erkennung postnataler Depressionen in Zusammenarbeit mit Hebamme oder Arzt.

Die Leseprobe zeigt nur einen kleinen Ausschnitt.

Das vollständige Buch verbindet ehrliche Einordnung, praktische Vorbereitung und konkrete Hilfen für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, auch für Partner oder enge Begleitpersonen, die besser verstehen und sinnvoll unterstützen möchten.

Weitere Informationen:

haltimchaos.carrd.co

Kontakt:

suseglaser.entwurzelt@gmail.com